



TEAM MAGAZINE
Anno 7 - Numero 3 - set/dic 2008



Dott.ssa Caterina Carloni
Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology

Anno 7 - Numero 3
set/dic 2008

Il mondo circostante è concepito come qualcosa di sacro, da rispettare e mantenere in equilibrio, per promuovere il benessere tanto proprio quanto della natura

Ayurveda: la Scienza della Natura

Anatomia, fisiologia, dietetica, cura con le erbe e con i minerali, yoga, meditazione, filosofia, religione: il più antico sistema di medicina i cui principi sono tuttora validi per milioni di persone in tutto il mondo

della Dott.ssa Caterina Carloni

Sempre all'inseguimento delle più avanzate tecniche di guarigione, del più recente ritrovato della medicina, dell'ultima scoperta scientifica, l'uomo occidentale ha sviluppato un pensiero altamente analitico e categorico, improntato alla classificazione delle entità patologiche astratte, con il quale ha delineato un modello di medicina basato su dati rigorosamente significativi a livello statistico. Ciò che invece contraddistingue un metodo di cura tradizionale e antico come l'Ayurveda è la sua totale attenzione per l'essere umano e per il suo ruolo sulla terra, nella società, all'interno della famiglia, nelle relazioni sociali e nei confronti di sé stesso.

Uno dei motivi, infatti, per cui l'Ayurveda è stato riconosciuto come scienza medica così in ritardo nel mondo occidentale, potrebbe essere la sua caratteristica capacità di combinare l'ordinario con lo straordinario, aumentando la confusione circa la sua effettiva rilevanza pratica.

Spesso, inoltre, si attribuiscono ai concetti orientali forme e confini sfumati, e i loro contenuti, nella visione occidentale, possono sembrare speculativi e non realistici, se non addirittura fantasiosi.

Secondo l'Ayurveda, la realtà consiste di un universo di esseri animati e inanimati, ognuno dei quali ha una matrice primordiale e una coscienza immateriale.

Il mondo circostante [gli animali, i minerali, le stagioni, le piante ecc.] è concepito come qualcosa di sacro, da rispettare e mantenere in equilibrio, per promuovere il benessere tanto proprio quanto della natura.

Questa concezione si riflette nella teoria dei cinque elementi [etere, aria, fuoco, acqua e terra], i cinque principi materiali che, in natura, costituiscono la matrice originaria di ogni sostanza vivente.

L'individuo è sostanzialmente concepito come un essere biopsicospirituale completo ed integrato, la cui qualità di vita dipende da sane abitudini quotidiane: la dieta, l'attività fisica, l'allenamento mentale, il tutto via via modificato secondo il ciclo delle stagioni. L'approccio della medicina occidentale tende all'oggettività e alla verificabilità, e gli interventi medici hanno una base relativamente a-storica e lontana dall'esperienza.

L'Ayurveda, invece, considera il pratyaksa, ossia la conoscenza diretta di ogni singolo paziente ottenuta attraverso la comprensione percettiva multisensoriale, come proprio principale strumento diagnostico.

Va da sé che l'Ayurveda potrebbe apparire come incompatibile con le idee, i principi e le motivazioni di coloro la cui visione della vita preclude approcci naturalistici, spirituali e orientati alla consapevolezza. I metodi naturali e alternativi spesso richiedono un impegno intenso e motivato, la perseveranza e l'assunzione di un ruolo attivo nelle questioni relative alla salute e al modo di vivere in generale.

Un tale approccio basato sulle capacità di autoguarigione dell'individuo non fa parte del tradizionale modello medico occidentale.

Quantunque sia ragionevole tenere presente che, oggi, i due metodi di cura non sono probabilmente in grado di stabilire un'immediata integrazione teorica, la loro applicazione clinica complementare e sussidiaria appare tuttavia tanto auspicabile quanto giustificata. Se Ayurveda e medicina occidentale fossero applicati in concomitanza, in modo pratico, la loro interazione potrebbe essere sinergica e condurre a una migliore efficacia terapeutica.



PER APPROFONDIRE

«O Padre, ci addolora **molto** vedere che gli uomini, ancorché soccorsi da parenti e congiunti, cadono preda di malattie, mentali e fisiche, giunte loro dall'esterno o dal loro intimo essere, e si lamentano pietosamente nella sofferenza come creature sole al mondo, e ti supplichiamo, o Signore, di illuminare la nostra mente con le verità dell'eterno Ayurveda, sì da poter assolvere il compito che ci è stato assegnato e di alleviare i dolori dell'umanità». Così rispose il santo Dhanvantari: «Siate i benvenuti in quest'eremo beato. Voi tutti siete meritevoli dell'onore del vero discepolato e dell'insegnamento».

[Brano di apertura della Susruta Samhita, un antico testo di medicina indiana che descrive le origini mitiche dell'Ayurveda]